

Information fra fysioterapeuterne efter en stabiliserende operation i nakken

I det følgende kan De i hovedtræk læse gode råd og vejledninger i forhold til arbejde, fysiske aktiviteter og træning efter en stabiliserende operation i nakken.

Dagen efter operationen tilses De af én af afdelingens fysioterapeuter, der udleverer et øvelsesprogram. Derudover informerer vi Dem om, hvordan og hvornår arbejde, fritidsinteresser samt videre træning kan genoptages.

De skal indstille Dem på at tage den med ro de første par uger efter operationen. Variér mellem at hvile liggende, gå små ture og sidde lidt af gangen, således at De finder ud af, hvordan Deres krop reagerer på belastning.

Lav ikke forceret bevægetræning af hovedet. De må gerne kigge til siderne, op og ned, men i roligt tempo.

Aktivér gerne muskulaturen omkring skuldrene, det vil sige løft og sænk skuldrene, bevæg armene op over hovedet. På den måde løsnes skuldermuskulaturen, og nakkens bevægelighed bliver friere.

Bilkørsel

Vi anbefaler, at De undgår bilkørsel de første 4-6 uger efter operationen. Dette både som passager og chauffør, på grund af bilens rystelser. De kan selv føre bil, når De har tilstrækkelig bevægelse i nakken, og reaktionsevnen tillader det.

Arbejde

De kan genoptage arbejdet 4 -12 uger efter operationen, afhængig af arbejdets karakter og varighed. Det kan være hensigtsmæssigt at starte op på en deltidssygemelding.

Genoptræning, sport og anden fysisk aktivitet

Det øvelsesprogram, De får udleveret efter operationen, skal De udføre dagligt de første 4-12 uger hjemme én til to gange dagligt. De vil kunne mærke let muskelømhed efter træningen, men øvelserne må ikke fremprovokere forværring af kendte smerter eller symptomer.

Desuden anbefaler vi, at De kommer ud at gå en til to gange dagligt.

- Let løbetræning må opstartes efter 6 uger, hvis det ikke medfører smerte.
- Fitness og styrketræning efter ca. 6 uger. Undgå maskiner og øvelser der medfører tung belastning af nakken indtil ca. 3 mdr. efter operationen.
- Kontaktsport bør først opstartes efter 3-4 måneder.

Vi gør opmærksom på, at ovenstående er retningslinier for aktiviteter. Deres bedste indikator er kroppen, som nok skal sige til og fra.

Generelt:

Smerterne i armen kan være til stede i varierende grad efter operationen. Det er en normalt reaktion, og smerterne vil aftage stille og roligt i perioden efter operationen, men der kan dog godt være dage hvor nervevævet er blevet mere irritabelt og dermed øger smerteoplevelsen.

Der kan godt gå fra mellem 6-8 måneder efter operationen, hvor symptomerne kan bedres. Nogle gange længere tid.

Nakken og skulderågets muskulatur kan være meget spændt og øm efter operationen.

De må gerne få let massage af disse muskler efter operationen, vent dog 3-4 uger, da en del af symptomerne svinder gradvist i denne periode. Hvis der skulle opstå behov for fysioterapi eller massage, kontakt da afdelingens fysioterapeuter for videre information.

Lad ikke massør eller terapeut udføre strækbehandling på dig. Som udgangspunkt må du gerne strække let ud selv.

Opfølgende kontrol

6 uger efter operationen anbefaler vi, at De kontakter vores ryg sygeplejerske;

Hanne Nørgaard
Tlf; 75832099 eller mail; hno@molholm.dk

Har De spørgsmål før eller efter operationen, er De altid velkommen til at kontakte fysioterapeuterne;

Ann Krabsen
Tlf: 76429491 eller mail; ank@molholm.dk

Vibeke Ahnfeldt
Tlf: 76429490 eller mail; vam@molholm.dk

Pia Bonde Kudsk
Tlf; 75832099 eller mail; pbk@molholm.dk

Med venlig hilsen
Privathospitalet Mølholm A/S

Fysioterapeuterne